

Programma di allenamento 10 km:

tabella di 8 settimane

SETTIMANA	ALLENAMENTO 1	ALLENAMENTO 2	ALLENAMENTO 3
1	30' a ritmo blando	10' blandi + 6 × 1' a ritmo sostenuto, con 1' di recupero lento dopo ogni ripetuta + 10' blandi	5 km a ritmo blando

SETTIMANA	ALLENAMENTO 1	ALLENAMENTO 2	ALLENAMENTO 3
2	35' a ritmo blando	10' blandi + 5 × 2' a ritmo sostenuto, con 2' di recupero lento dopo ogni ripetuta + 10' blandi	6 km: 5 km blandi + ultimo km a ritmo sostenuto

SETTIMANA	ALLENAMENTO 1	ALLENAMENTO 2	ALLENAMENTO 3
3	35' a ritmo blando	10' blandi + 4 × 3' a ritmo 10 km, con 2' di recupero lento dopo ogni ripetuta + 10' blandi	7 km a ritmo blando

SETTIMANA	ALLENAMENTO 1	ALLENAMENTO 2	ALLENAMENTO 3
4	30' a ritmo blando	10' blandi + 5 × 1' a ritmo sostenuto, con 1' 30" di recupero lento dopo ogni ripetuta + 10' blandi	6 km a ritmo blando

SETTIMANA	ALLENAMENTO 1	ALLENAMENTO 2	ALLENAMENTO 3
5	40' a ritmo blando	10' blandi + 5 × 3' a ritmo 10 km, con 2' di recupero lento dopo ogni ripetuta + 10' blandi	8 km: 6 km blandi + 2 km a ritmo sostenuto

SETTIMANA	ALLENAMENTO 1	ALLENAMENTO 2	ALLENAMENTO 3
6	40' a ritmo blando	10' blandi + 3 × 5' a ritmo 10 km, con 2' di recupero lento dopo ogni ripetuta + 10' blandi	8 km a ritmo blando

SETTIMANA	ALLENAMENTO 1	ALLENAMENTO 2	ALLENAMENTO 3
7	40' a ritmo blando	10' blandi + 3 × 6' a ritmo 10 km, con 2' di recupero lento dopo ogni ripetuta + 10' blandi	9 km: 7 km blandi + 2 km a ritmo sostenuto

SETTIMANA	ALLENAMENTO 1	ALLENAMENTO 2	ALLENAMENTO 3
8	25-30' a ritmo blando	10' blandi + 3 × 2' a ritmo 10 km, con 2' di recupero lento dopo ogni ripetuta + 10' blandi	10 km a ritmo controllato o gara